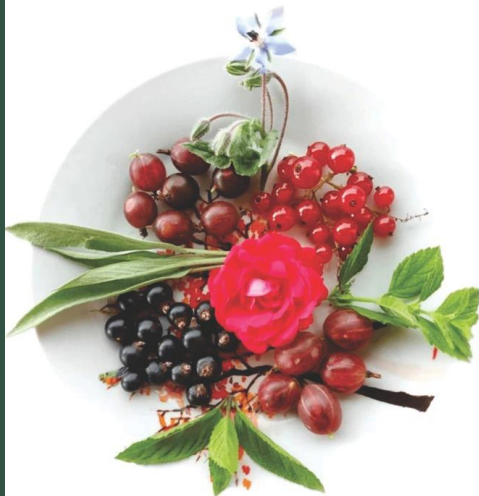


PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 1 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com



MODUL 1
PREZENTAREA 4

AURORA NICOLAE



Programul de pregătire în nutriția ayurvedică practică aplicată este o acțiune de pionierat în direcția practicii nutriționale.

Practica aplicată implică un antrenament riguros personal pentru a ajunge la o condiție imperios necesară pentru omul modern: restaurarea capacității personale de comunicare cu trupul.

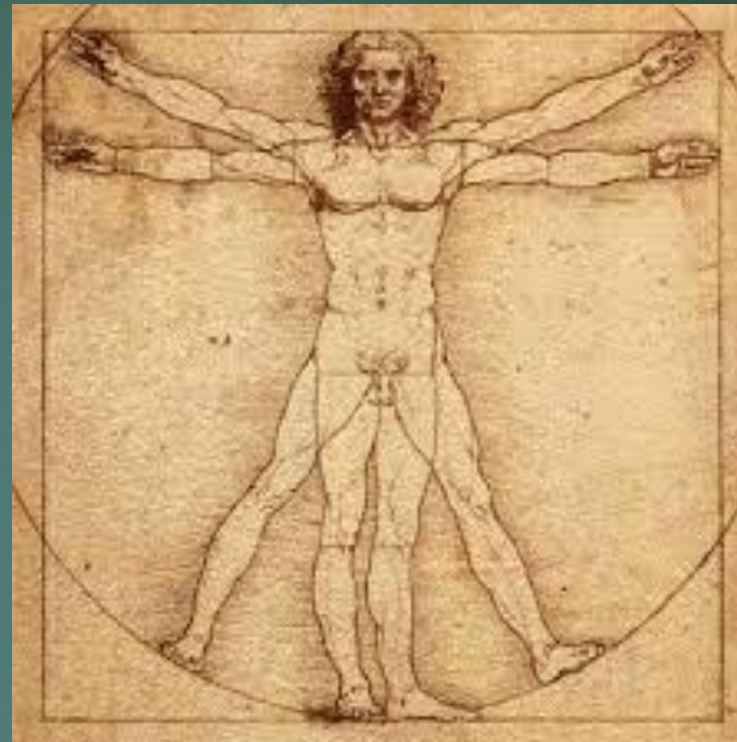
Pe baza acestei capacități se poate ajunge la regăsirea tendinței naturale specifice organismului uman de a-și menține echilibrul.





În prezent există o alterare gravă în conștiința omului modern care a condus la apariția unei „falii” între reprezentările omului asupra nevoilor trupului său și necesitățile reale ale trupului.

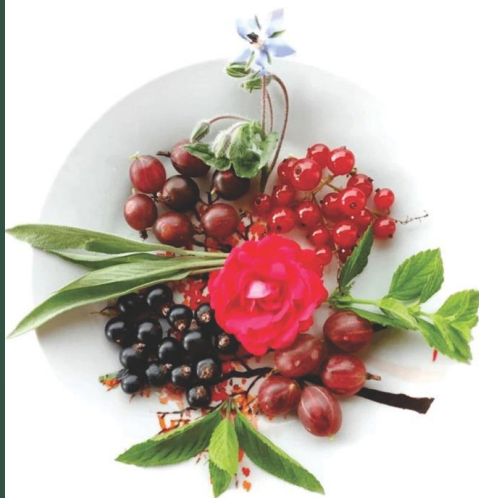
Comunicarea reală și obiectivă cu propriul trup este un element foarte important în practica aplicată a nutriției ayurvedice.



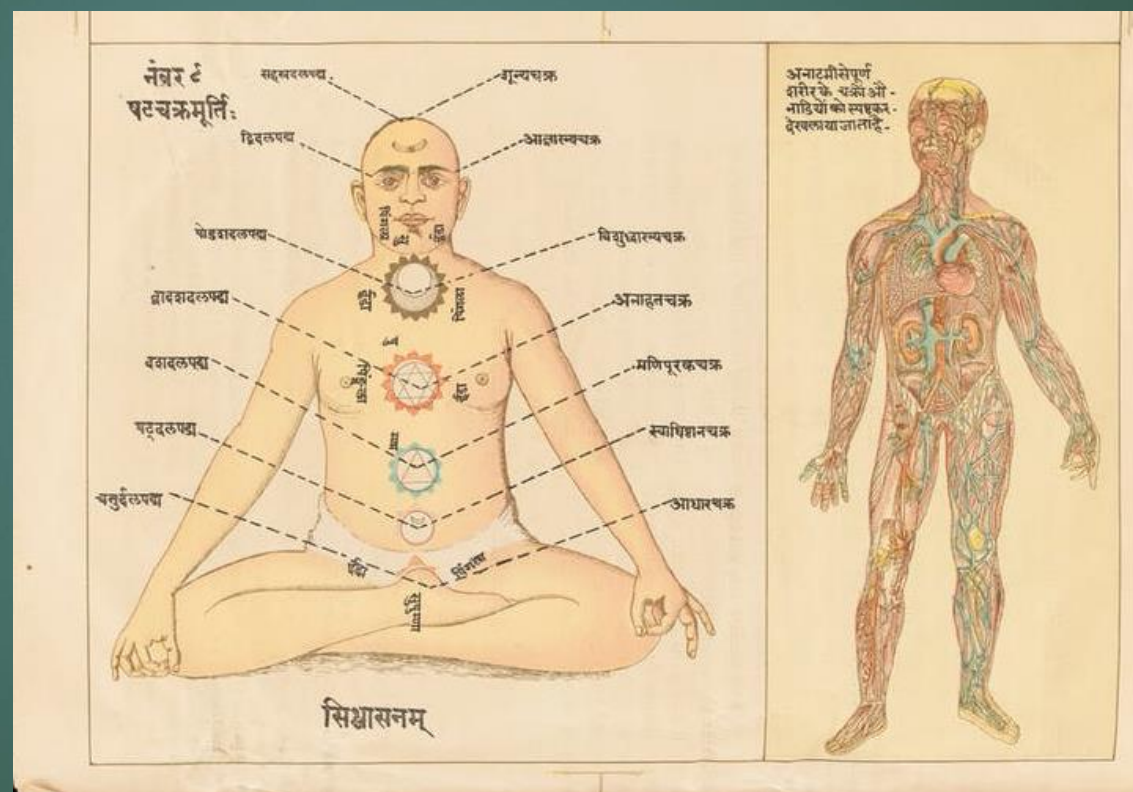


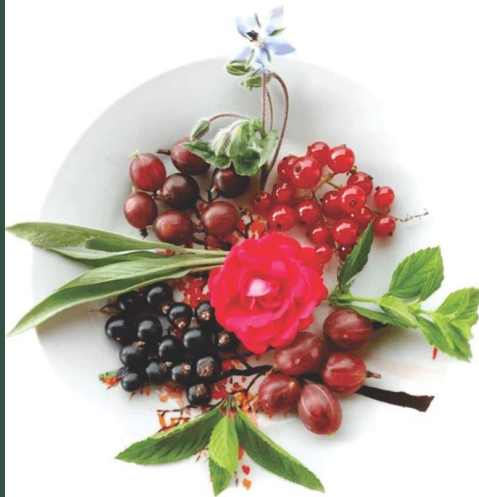
Există în prezent o multitudine de teorii în domeniul nutriției umane, multe dintre acestea contradictorii. Pentru aproape orice tip de direcție în nutriția umană există aproape de fiecare dată și o teorie antagonistă.





Ayurveda afirmă faptul că ființa umană are capacitatea înăscută de a-și percepe caracteristicile și de a acționa în conformitate cu menținerea parametrilor săi în condiții optime.





Ființa umană are la dispoziție instrumente simple de a acționa în direcția menținerii echilibrului și armoniei în ceea ce privește hrănirea trupului.

Capacitatea de percepție a propriului trup este resimțită ca **interocepție și propriocepție** și, pentru unii oameni din prezent, pare să fie o capacitate paranormală.

Știința ayurvedică susține faptul că fiecare dintre noi dispune de un mod bun de a interacționa cu trupul, mod care este perfect normal și natural.





Senzațiile interoceptive semnalează starea proceselor interne ale trupului prin intermediul receptorilor localizați pe pereții stomacului și ai intestinelor, ai inimii și ai sistemului circulator și ai altor organe interne, de aceea acestea sunt adesea denumite senzații organice. Senzațiile proprioceptive transmit semnale despre poziția trupului în spațiu și formează baza aferentă mișcărilor umane, jucând un rol în reglarea acestora. Grupul de senzații descris include un simț al echilibrului sau o senzație statică, precum și o senzație motorie sau kinestezică.

Receptorii periferici pentru sensibilitatea proprioceptivă se găsesc în mușchi și articulații (tendoane, ligamente). Senzațiile exteroceptive transmit informații din lumea exterioară unei persoane și reprezintă principalul grup de senzații care conectează o ființă cu mediul extern.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com

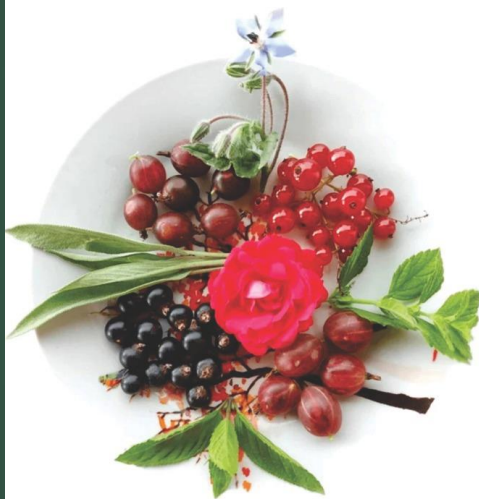


Factorul principal care afectează capacitatea intrinsecă de a percepe starea trupului este reprezentat de ignoranță (*avidya*), ce **se manifestă sub formă de indiferență**.

Omul modern își angrenează timpul, atenția și eforturile pentru a „cucerii” lumea exterioară. Trupul propriu este ignorat în favoarea unor obiective care nu îl susțin aproape în niciun fel.

Efortul de a ne alimenta corect nu se poate baza pe obiceiuri, obligații, îndatoriri, obișnuințe, repetiții imitative ori preluarea automată a unor comportamente care nu ne aparțin.





Demersul pe care îl urmărim prin intermediul acestui **program de nutriție ayurvedică practică aplicată** este de a antrena atenția către semnalele cu conținut informațional pe care le furnizează organismul.

Procesul de redirectionare a atenției implică generarea unui **flux cognitronic ordonat** care funcționează pe baze complexe de acord în raport cu necesitățile și semnalele trupului.

Operarea în nutriția ayurvedică se bazează pe principiul restructurării câmpului conștiinței.

Astfel, numeroase reglaje vor reîncepe să funcționeze.

Analogic vorbind este ca și cum am accesa din memoria noastră o zonă care a fost un anumit timp blocată ori inaccesibilă.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



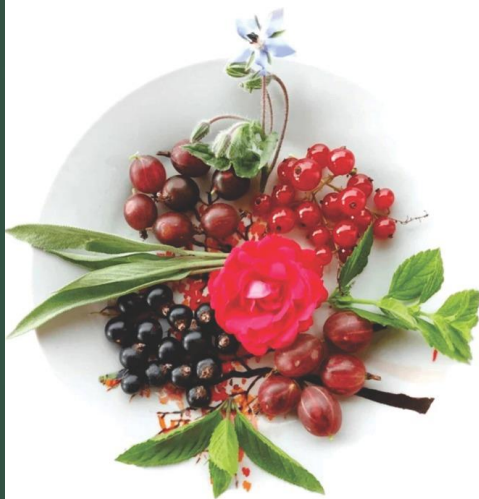
Este necesar să învățăm să ne „simțim” trupul și astfel să putem preveni din timp apariția a ceva ce ar putea fi grav în trup.

Este necesar să configurăm o „**magistrală de date**” între atenția noastră și semnalele trupului.



O astfel de abordare nu este în contradicție nici cu medicina modernă, nici cu cea străveche, ci reprezintă o necesară verigă de legătură, ce nu poate lipsi din niciun sistem de vindecare eficient.



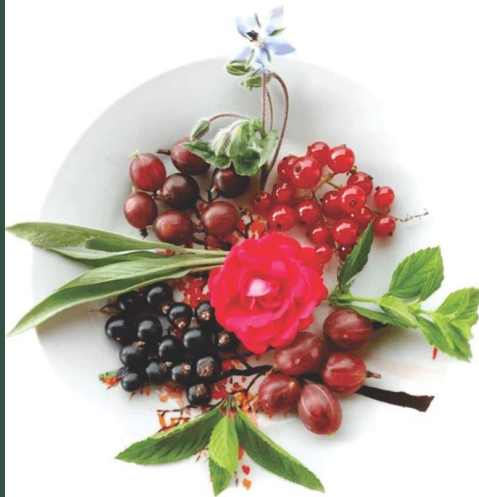


Fiecare dintre noi este necesar să fim evaluatorii primari ai stării noastre de sănătate.
Nimeni nu poate înlocui acest rol pentru un adult aflat în deplinătatea facultăților sale intelective.

Putem face aceasta prin intermediul interocepției. Este o manieră de funcționare care este naturală.

Atunci când orientăm atenția în mod ordonat asupra unui subiect și totodată funcționează metoda naturală, atunci ne conectăm cu subiectul asupra căruia ne orientăm atenția.





Orice regim alimentar sau dietă este necesar să fie susținute de **reconectarea** conștiinței cu trupul.

Dacă nu receptăm mesajele care vin de la trup nu vom putea adapta modalitatea de operare practică la mesajele trupului.

Noi suntem alcătuiți pentru a funcționa mai degrabă bine și nu în mod defectuos.

După ce ne-am direcționat atenția asupra parametrilor trupești este necesar să menținem câmpul de atenție și să înregistrăm relația și evoluția parametrilor.

Există un „dictionar” unic de reacții personale favorabile și nefavorabile ale trupului.

Există un ansamblu și o amprentă unică a fiecăruia dintre noi.





O orientare adecvată a câmpului cognitronic implică o observare atentă a rezultatului obiceiurilor noastre asupra parametrilor observabili.

Trupul oferă date și informații care provin de la trup, în timp ce altele nu provin de la acesta. Unele date și informații se află în conștiința noastră fiind amprintate prin obiceiuri repetate anterioare. Acestea și-au pus amprenta inclusiv asupra celulelor constitutive ale trupului.

Există o „**memorie a celulelor**” ce este alimentată astfel, iar stilul de viață influențează memoria celulară.

Adeseori noi ne ciocnim de memoria celulelor și în consecință apar reacții.





Coabităm cu un mare număr de bacterii care trăiesc și care supraviețuiesc cu un anumit tip de hrană distinctă.

Atunci când scoatem un aliment din alimentația noastră, toate acele bacterii care s-au obișnuit să consume acel tip de aliment vor reproduce aceleași semnale.

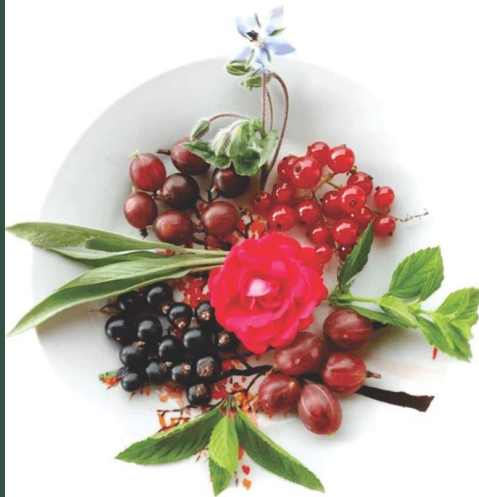
În acest caz, semnalele nu provin de la trup, ci de la bacteriile aflate în trupul nostru.

Avem nevoie de timp pentru a reface căile corecte de comunicare cu trupul nostru.



Conștiința umană are capacitatea de a diferenția semnalele care vin de la trup de cele care vin de la bacterii.



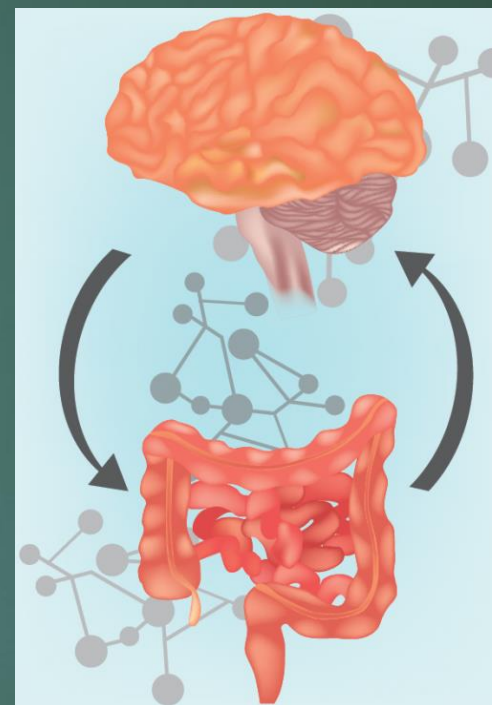


Cum putem trezi capacitatea de diferențiere corectă a semnalelor asociate nevoii de hrană?

Aceasta se poate face prin direcționarea unui **flux cognitronic** consistent și precis orientat asupra trupului.

Semnalele de foame generală sau chiar de foame diferențiată sunt transmise către hipotalamus. Acestea sunt transmise sub formă de impulsuri.

La acest nivel poate însă să apară o **alterare** a interpretării corecte.





Zona emoțională a ființei noastre influențează calitatea comunicării cu trupul

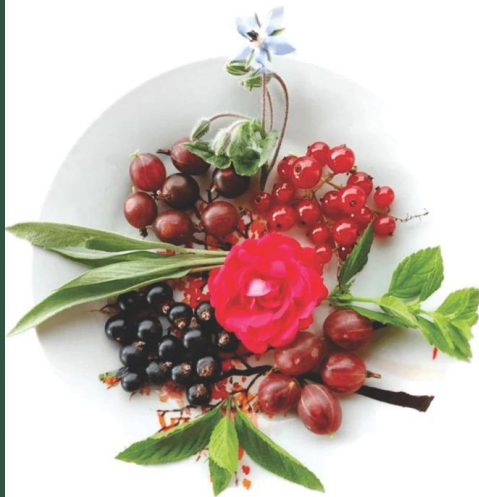
Predominanța emoțiilor negative alterează atât semnalele biochimice asociate cu foamea și cu sațietatea, cât și interpretarea acestor semnale.

Emoțiile sunt forțe cel mai adesea **insidioase** care acționează foarte puternic asupra factorului decizional.

În practica ayurvedică este necesar ca emoțiile să fie observate cu atenție pentru a le dezamorsa puterea pe care o au asupra noastră.

În acest demers transformator este important să avem o **determinare puternică**.





Emoții - tipologia ayurvedică predominant KAPHA

lăcomia și atașamentul față de obișnuințe (inclusiv alimentare) și față de regulile prestabilite (preluate din mediul familial sau tradițional fără discernământ)



Faptul de a sesiza o tendință îi dezamorsează într-o mare măsură puterea relativă asupra noastră.
Obiectivarea necesită multă rigoare și perseverență.





Emoții - Tipologia ayurvedică predominant PITTA

Emoțiile puternice ce alterează interocepția și capacitatea de control sunt ambitia, setea de putere și mânia, precum și obiceiul de a exagera în mod fanatic în anumite privințe.



Emoțiile puternice vor influența modul de comunicare cu trupul, ajungând să altereze mesajele acestuia și să genereze blocaje în redobândirea autcontrolului.



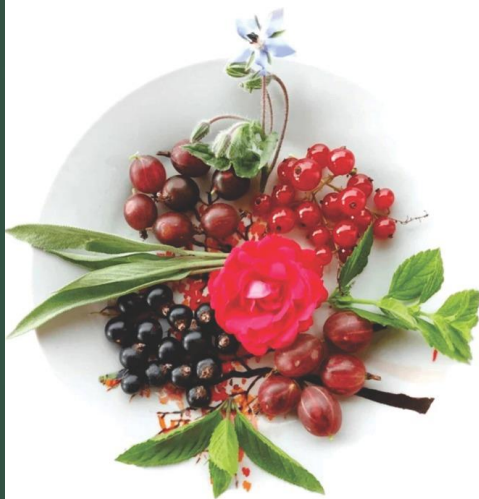


Emoții - Tipologia ayurvedică predominant VATA

Graba, frica și îndoiala sunt emoțiile predominante care alterează comunicarea cu trupul în cazul ființei umane cu tipologie vata.

Acest tip de emoții perturbă chiar reacțiile comportamentale asociate cu demersul de reglare ce este orientat în direcția nutriției adecvate și sănătoase.





Remodelarea noastră **corporală și a conștiinței**, necesită ca între fiecare gest cu finalitate alimentară și obiectivarea trendurilor de evoluție nutrițională să existe o deplină **concordanță**.

Întrebarea-instrument pe care o vom utiliza în acest scop este:

Există concordanță între gestul meu alimentar din acest moment și trendul meu sănătos (direcția de evoluție a parametrilor mei corporali) pe care mi l-am propus?

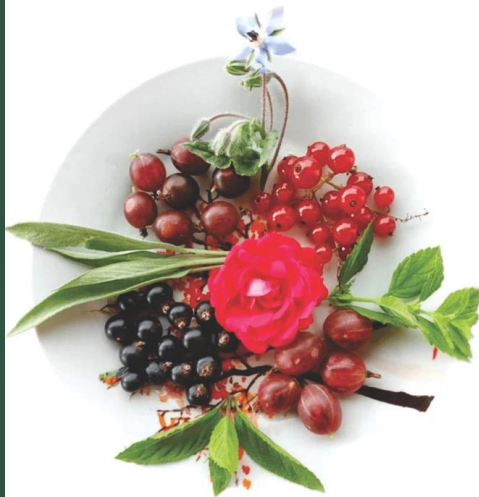
În domeniul practicii aplicate în nutriția ayurvedică mult mai frecventă și mai destructurantă decât neștiința (*ajnana*) este indiferența (*aniha*).





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Există cinci elemente de bază:

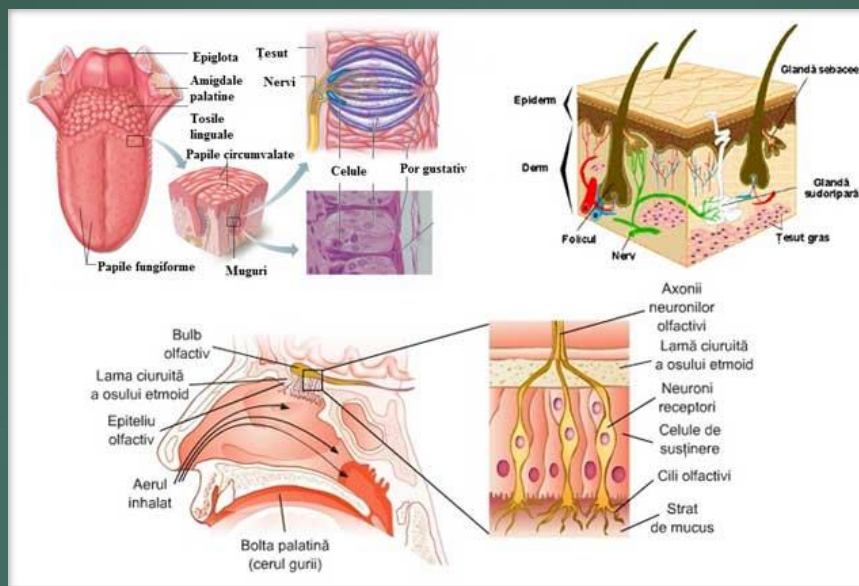
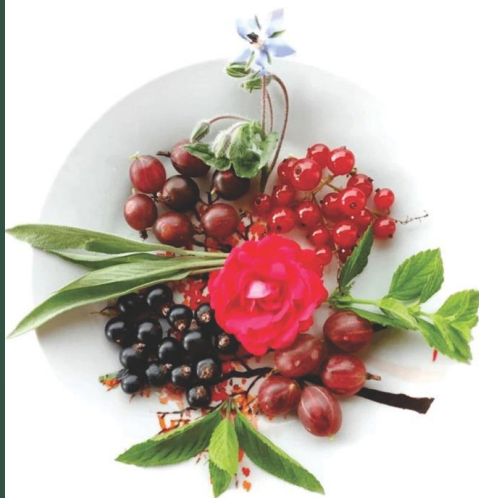
prithivi – pământul subtil
apas – apa subtilă
tejas – focul subtil
vayu – aerul subtil
akasha – eterul subtil



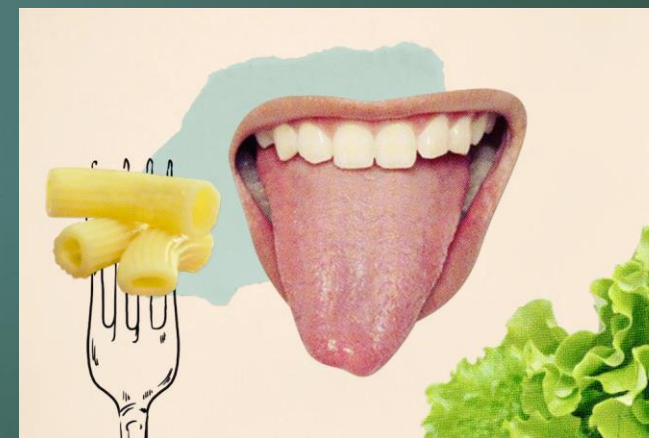
Centrul plăcerii este guvernat de elementul subtil apă. Organul de percepție asociat este limba, iar organul de acțiune asociat sunt organele genitale. Mirosul este asociat cu elementul subtil pământ. **Cele două elemente subtile – apa și pământul - intervin în impulsurile noastre legate de hrană.**

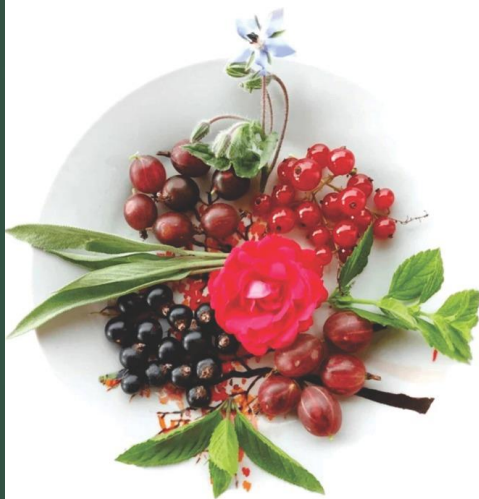
Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică aplicată - MODUL 1 - prezentare 4





Trupul are capacitatea să ne transmită ce gust îi este necesar. Din punct de vedere neuronal există o zonă distinctă corelată cu dorința de a simți plăcere.





Metoda nutriției ayurvedice practice aplicate conduce la retrezirea inteligenței naturale.

Faptul de a discrimina între dorințe și nevoile reale ale trupului este un important progres în nutriția ayurvedică practică aplicată.

Procedând astfel apar în ființa noastră **corecții naturale**, susținute de alegerile bune.

Vom descoperi că putem avea o surprinzătoare precizie a autoexaminării, ce ne poate oferi o orientare de bază în demersul de menținere sau de restabilire a sănății.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Prin restabilirea căii de comunicare naturală cu trupul, ce a fost „curățată” în prealabil de impulsurile nesănătoase, se vor crea obiceiuri alimentare și reacții noi, în care va exista **concordanță între necesitate, dorință și plăcere gustativă.**

Progresul pe această cale poate fi din ce în ce mai mare și poate fi menținut prin verificări periodice.

„Hrana să îți fie remediu și remediu să îți fie hrană.”

Acest dicton este necesar să fie practicat și nu doar cunoscut din punct de vedere teoretic.





În Ayurveda există o definiție a „terenului” pe baza aspectelor definitorii ale ființei umane.

Tipologia constituțională ayurvedică (*dosha-prakriti*) reprezintă un important factor al caracterizării „terenului” de acțiune al alimentelor.

Ceea ce contează este potrivirea dintre un aliment și terenul” pe care alimentul îl deservește.

Potrivirea corectă între necesitățile noastre și alimentele pe care le alegem este cheia în nutriția ayurvedică practică aplicată.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Potrivirea alimentelor cu terenul uman este esențială.

Restabilirea magistralei de comunicare a conștiinței operative cu trupul se poate face prin:

- evaluarea trendului
- clasificarea zonei din care provin impulsurile alimentare
- auto-observarea personală
- observarea unor parametri măsurabili
- modificarea unor obiceiuri nesănătoase

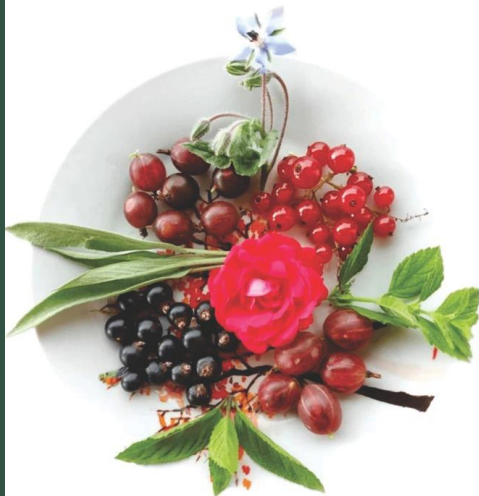
Este necesar să facem o îmbunătățire a calității țesuturilor corporale (*dhatu*).

Factorul greutate trupească este de fapt subordonat acestui scop al sănătății.



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 1 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

